

## الخضراوات وفوائدها - فوائد الخضر

- الخضراوات هي أنواع من النباتات التي تستخدم عادة في الطبخ لتحضير الطعام.=
- لا يعتبر الفطر من النباتات بل من الفطريات ولكنه أيضا يعتبر من الخضروات.
- من الخضراوات ما يشكّل:



- أوراق النبتة : مثل البقدونس و الصلق و الخس و الملفوف .
- ساق النبتة : مثل الهليون
- أو الجذور : مثل الجزر
- أو البصيليات : مثل البصل و الثوم
- او البذور :مثل الفول و العدس و البازلاء و الفاصولياء
- أو الثمار : مثل اليقطين أو القرع و الخيار و الفلفل



الفاصولياء



البازلاء



الخيار



اليقطين أو القرع

### الخضروات غذاء عالي القيمة

- يجب أن تؤكل الخضراوات يوميا لأنها من المواد الغذائية التي تمد الجسم بالفيتامينات و الاملاح المعدنية .
- تتميز الخضروات بأنها تحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية

### تقسيم الخضروات

من حيث اللون : تمتاز الخضراوات الطازجة بجمال ألوانها و اختلافها حتى أننا نستطيع تقسيم الخضراوات حسب اللون

- الخضر الخضراء : مثل البقدونس و الصلق و أوراق اللفت و البازلاء و الفاصولياء...إلخ.
- الخضر الصفراء أو البرتقالية : مثل الجزر و القرع أو اليقطين ...إلخ.
- الخضر الحمراء: مثل الطماطم و اللفت و الشمندر و الملفوف الأحمر و.. الخ.
- الخضر البيضاء : مثل القرنبيط و البطاطس و الملفوف...إلخ.

## القيمة الغذائية للخضراوات



- تمد الجسم :
- بالفيتامينات، مثل: فيتامين أ، ج،
- المعادن، مثل: الحديد، والمغنسيوم.
- الكربوهيدرات كما في البذور والدرنات .
- المواد الدهنية: وهي مواد قيمتها الغذائية مساوية أو موازية للمواد الدهنية التي باللحوم
- الماء: نسبة الماء في الخضرة كبيرة جدًا؛ إذ تتراوح بين 70-90 .
- السليولوز وهو بمثابة منظم أو ملين طبيعي للأمعاء يوجد بكثرة في الخضرة، وهو لا يمتص في الجسم، بل يبقى في الأمعاء على حالته، لذلك فأكل الخضرة بكثرة ضروري لمن يعاني من الإمساك.
- الفيتامينات: تعتبر الخضرة منجما للفيتامينات فهي تحتوي على كمية كبيرة منها.
- الأملاح: أغلب الخضرة تحتوي على الأملاح الأساسية والأحماض، وأهمها الحديد و البوتاسيوم.

## المحافظة على القيمة الغذائية للخضراوات

### لكي نحافظ على قيمة الخضراوات:

- تناولها في أسرع وقت ممكن فالتخزين الطويل يفقدها قيمتها الغذائية.
- تناول الخضراوات في فصلها حتى تضمن أنها لم تخزن طويلا.
- حاول أن لا تنزع القشرة من الخضرة (كالطماطم و الخيار مثلا).
- تناول الخضار المثلجة فهي افضل من الخضرة القديمة أو الذابلة (التي هي أقل قيمة غذائية).

## الاختيار السليم للخضراوات

### اختر الخضرة :

- الخالية من العطب أو الرضوض.
- النظيفة الخالية من الطين .
- الكاملة النضج .
- الزاهية اللون و الممتلئة .



## الطرق المثلى لتنظيف الخضراوات:

- املاً آنية نظيفة بالماء ثم ضع فيها قليلا من الخل.
- اتركها لمدة عشر دقائق على الأقل ثم قم بغسلها لان الخل سيخلصها من المواد الكيميائية العالقة بها.